5.108 Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,30	2,30	2,50	2,50
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,20	0,96	1,50	1,20
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
kapusta kyslá b. n.	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
smotana	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		12		14		15	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, popražíme, vložíme kyslú kapustu, červenú papriku, bobkový list a korenie. Udusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme umytú, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme k mäsu s kapustou, dolejeme potrebným množstvom vody, osolíme a uvaríme. Zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme múku a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	303	73	3,48	4,6	0,9	3,8	1,1	39,1	0,7	0,137	0,0	0,0	9,3	0,0
B	368	88	4,02	5,6	1,2	4,8	1,5	49,1	0,8	0,154	0,0	0,1	13,2	0,0
C	455	109	4,58	7,0	1,8	6,0	1,9	60,1	1,0	0,20	0,1	0,1	16,8	0,0

D	557	134	5,35	8,6	2,5	7,6	2,3	71,5	1,2	0,255	0,1	0,1	20,7	0,0